

S'AIMER

Je vous invite à tenter cette petite expérience pendant une semaine.

Commencez chacune de vos phrases en vous disant doucement à vous-mêmes : « Je m'aime, donc... »

Cet exercice est destiné à vous éclairer sur vous-mêmes. Lorsque nous pratiquons cet exercice d'une façon constante, il nous révèle d'abord que nous faisons preuve de très peu d'amour envers nous-mêmes, et surtout, si vous persistez à le faire jusqu'à la fin de la semaine, votre façon de penser et de sentir changera totalement.

Lorsque nous nous appliquons à développer en soi une attitude vraiment aimante, nos expériences de Vie changent comme par miracle.

C'est difficile de dire : « Je m'aime, donc je déteste celui-ci ou celui là » ou « Je m'aime, donc je vais me rendre malheureux. »

Il existe au cœur de mon être un puits d'amour infini. Je laisse désormais cet Amour jaillir à la surface de ce puits. Cet Amour remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, tout mon être. Cet Amour rayonne ensuite de moi dans toutes les directions et me revient multiplié. Plus je puise à ce puits d'Amour, plus je dispense l'Amour avec générosité, plus j'en ai en abondance car la provision est illimitée.

L'Amour me fait **ME SENTIR BIEN** : c'est l'expression de ma Joie intérieure.

Je m'aime, donc je traite mon corps avec Amour.

Je lui donne des boissons et des aliments nourrissants. Je l'habille et je l'entretiens avec Amour. Mon corps me répond avec amour, en me faisant jouir d'une santé resplendissante et d'une énergie sans bornes.

Je m'aime, donc je me procure une maison confortable, celle-ci répondant à tous mes besoins et c'est toujours avec plaisir que je m'y retrouve. Je remplis toutes les pièces de ma maison de vibrations d'amour, afin que chacun qui y pénètre, moi la première, se sente rempli d'amour et reparte nourri.

Je m'aime, donc je me conduis et pense d'une façon aimante envers tous, parce que je sais que tout ce qui sort de moi me revient multiplié. Dans mon milieu, je n'attire que des personnes aimantes, parce qu'elles sont le reflet de ce que je suis.

Je m'aime, donc je pardonne. Je me libère totalement de mon passé, et de toute expérience passée, et je suis libre.

Je m'aime donc, j'aime totalement, ici, maintenant, et je fais l'expérience de vivre chaque moment comme étant un moment privilégié, ce qui est bon pour moi, et qui me construit. Je sais que mon avenir s'annonce sûr, brillant et rempli de Joie, parce que : Je suis un enfant bien-aimé de l'Univers et que l'Univers prend soin de moi avec Amour, maintenant, et pour tous les temps à venir.*

* Jasmine, S'aimer, (En ligne), 2003, www.chez.com/chezjasmine/antistress23.htm

